



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Dibelius, Ulrich

□□: Brown Nuggets

□□: 1409

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

□□□: 47:04

□□: 12.75 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 222 (of 686)

□□□□□/□: 204 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 67(of 178)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

项目	时间	速度	距离	时间	速度	距离	时间	速度	距离	时间	速度	距离	时间	速度	距离
	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-
Runde	2.00	10:24	5:12	100	3:13	315	4:22	2.00	10:24	5:12	71	2:25	188	4:22	
Runde	2.00	9:24	4:42	80	2:04	230	3:27	4.00	19:48	4:57	170	2:32	518	7:49	
Runde	2.00	9:11	4:35	58	1:36	173	3:16	6.00	28:59	4:49	169	6:53	517	11:05	
Runde	2.00	9:14	4:36	57	1:29	161	3:19	8.00	38:13	4:46	168	8:22	516	14:24	
Leichtathletikhall	2.00	8:51	4:25	51	1:23	142	3:01	10.00	47:04	4:42	67	9:37	204	17:25	